13.036 Strapačky s tvarohom
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
zemiaky	18,00	11,70	23,00	14,95	28,00	18,20	33,00	21,35
múka polohrubá	4,00	4,00	5,00	5,00	7,00	7,00	9,00	9,00
múka hladká	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	3,00	3,00
vajcia	6	0,30	8	0,40	10	0,50	12	0,60
tvaroh	3,50	3,50	4,50	4,50	5,00	5,00	6,00	6,00
maslo	1,10	1,10	1,50	1,50	2,00	2,00	2,00	2,00
soľ	0,20	0,20	0,20	0,20	0,30	0,30	0,30	0,30
hmotnosť porcie v g	190		250		310		370	

Receptúra

Výrobný postup

Zemiaky umyjeme, očistíme, postrúhame, vodu scedíme, pridáme múku, časť soli, vajcia, vypracujeme cesto, ktoré pretláčame do vriacej osolenej vody a povaríme. Keď strapačky vyplávajú na povrch, vyberieme, premastíme časťou masla. Každú porciu posypeme tvarohom a polejeme maslom.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	1977	475	12,67	14,5	0,0	69,3	5,3	65,6	2,0	0,101	0,2	0,2	18,2	2,1
B	2462	591	15,56	19,3	0,0	83,9	6,6	82,0	2,5	0,134	0,2	0,2	23,2	2,6
C	3091	742	18,80	24,4	0,0	105,8	8,1	97,9	3,0	0,167	0,2	0,3	28,2	3,2
D	3742	898	23,63	26,1	0,0	134,7	9,9	116,6	3,7	0,181	0,3	0,3	33,1	3,9